

Ideas que pueden ayudar con el estrés del trabajo durante reuniones de equipo



1) Organice reuniones diarias o semanalmente durante 10 a 15 minutos a una hora determinada. Sea consistente.



2) Convoque preferiblemente a no menos de 3 personas a la vez y no más de 12.



3) Cambie quien facilita la reunión.



4) Dé la palabra a los participantes persona esté lista para hablar diga una palabra o frase, para resumir cómo se siente en este momento acerca de la situación laboral.



5) Realice un ejercicio de atención plena de dos a cinco minutos. Estas están disponibles como aplicaciones gratuitas (Insight Timer, Headspace y Calm tienen buenas herramientas para esto). Escuchen juntos este ejercicio. Respira profundamente.



6) Comparta una anécdota sobre el trabajo que le hizo sentirse útil, esperanzado, apreciado, reconocido o agradecido. Si nadie tiene nada que compartir sobre el punto 6, pase al punto 7.



7) Comparta algo que haya hecho para su cuidado personal que le haya resultado útil.



8) Termine o finalice ofreciendo una palabra o frase sobre cómo se siente ahora mismo después de esta reunión de equipo.

Kaethe Weingarten, Ph.D.

The Witness to Witness Program | <https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>